

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2019

**COLEGIO:** CORTES DE ARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p><b>1</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>
<p><b>14</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p><b>21</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Caldereta de pescado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25</p>
<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>				<p>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 25</p>

(\* Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2019

**COLEGIO:** CRA INSULA BARATARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	<p><b>1</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>
<p><b>14</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p><b>21</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Caldereta de pescado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25</p>
<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>				<p>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 25</p>

(\* Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses